

Externes Kursangebot

Akupressur-Selbstbehandlung bei Schlafstörungen

Akupressur ist eine von rund zwanzig Grundtechniken der chinesischen manuellen Therapie Tuina Anmo. Neben Qi Gong, Taijiquan und einer bewussten Ernährung ist die Selbstmassage ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitspflege.

Es werden bestimmte Punkte am Körper gedrückt, gerieben und massiert. Dies fördert bei einer Vielzahl von Erkrankungen die Genesung, kann Schmerzen lindern und das Wohlbefinden steigern. Die Integration der Atmung und der Achtsamkeit erhöht signifikant die Effektivität der Akupressur.

Sie lernen wichtige Akupressur-Punkte und Techniken, die Sie bei sich selber anwenden können. Darüber hinaus wird eine kurze Einführung in die Entstehung von Schlafstörungen aus Sicht der Chinesischen Medizin helfen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

Termine	Freitag 13.03.2020 16.00-19.00
Kursleitung	Niels Paulini, Heilpraktiker für Chinesische Medizin, Akupunktur und Tuina Shendao Zentrum, Winsstr. 44, 10405 Berlin
Kosten	55.-€
Information	030-450 529 083 www.seminarzentrum-integrative-medizin.de



SEMINARZENTRUM
für PRÄVENTION und
INTEGRATIVE MEDIZIN e.V.

Die von uns empfohlenen Gesundheitstrainings richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener externer Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

Information und Anmeldung

Tel. 030-450 529 083

Veranstaltungsort

Shendao

Energie - Herz - Geist

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Niels Paulini

Winsstr. 44

10405 Berlin - Prenzlauer Berg

Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin e.V.

Luisenstraße 57

D-10117 Berlin

Tel. 030-450 529 083

Fax 030-450 529 934

info@seminarzentrum-integrative-medizin.de